RUGBI

Pregătiri în pragul returului

● La Săcele, pe un timp admirabil și un teren bun, s-a disputat meciul amical dintre formația locală **Precizia** și prima clasată a categoriei A, **Grivița Roșie** București. Jocul a fost de ridicat nivel tehnic și spectacular și s-a terminat cu victoria clară a oaspeților, la scorul de 26—18 (17—8). Evoluția celor două echipe a permis să se tragă concluzia că pregătirile s-au desfășurat bine. Au înscris: **Irimescu** (două încercări și o lovitură de picior căzută), **V. Marinescu** (două încercări), **Balcan** (două încercări), **M. Rusu** (o încercare) și **Țibuleac** (o transformare) pentru învingători, **Zețer** (o încercare și o lovitură de picior căzută), **Matache** (o încercare și o transformare), **Datu** (o încercare) și **Cordoș II** (două transformări) pentru învinși (**V. Secăreanu**-coresp.).

● Și echipa de categoria B **Transportul** (fost **Victoria**) **I.T.O.** Galați s-a pregătit intens, sub conducerea antrenorului **Gh. Corangă**, prin antrenamente de 3—4 ori pe săptămînă și meciuri amicale: cu **Chimia Orașul Gheorghe Gheorghiu-Dej**, cu **Energia I.G.O. Focșani** și cu **A. S.** Tecuci (de două ori). Din păcate, nu e de loc sigur că talentul jucătorilor, priceperea antrenorului și intensitatea antrenamentelor vor putea menține echipa la nivelul din tur, deoarece aceste antrenamente se fac... pe apucate: pe plaja de nisip de peste Dunăre etc. Atît conducerea I.T.O., ca întreprindere tutelară, cît și C.S.O. Galați ar trebui să sprijine mai substanțial activitatea acestei echipe care are șanse apreciabile de promovare în categoria A (**V. Ștefănescu**-coresp.).

BOX

Gală de verificare pe stadionul Giulești

Astă-seară se va disputa pe stadionul Giulești, de la ora 19,30 o reuniune de verificare în vederea alcătuirii formației Capitalei, pentru campionatul republican pe echipe. Vor urca treptele ringului pugiliști de la Dinamo, Steaua, Metalul și Rapid.

Unde mergem?

Simbătă

ÎNOT: **Bazinul Dinamo**, de la ora 9,30 și 17,30, finalele campionatelor republicane pentru juniori și junioare.

BOX: **Stadionul Giulești**, ora 19,30, finala „Cupei Eliberării".

CICLISM: **Șos. Olteniței, de la km. 13**, ora 15,30, start în etapa a doua a „Criteriului juniorilor".

HANDBAL: Terenul Dinamo, ora 17,30, Selecționata orașului București — Selecționata orașului Berlin (masculin).

Duminică

ÎNOT: **Bazinul Dinamo**, de la orele 9,30 și 17, finalele campionatelor republicane pentru juniori și junioare.

CICLISM: **Str. Cimpinei** (între Piața 7 Noiembrie și str. Mînăstirea Cașin), de la ora 10, start în etapa a treia pe circuit, a „Criteriului juniorilor".

FOTBAL: **Stadionul „Politehnica"**, ora 9,30, Știința București — Flacăra roșie (meci amical); **stadionul „23 August"**, ora 14 (Calea Giulești — Șoseaua Nordului finala pe Capitală a campionatului interstrăzi, ediția 1966: ora 15,15 Progresul — Dinamo Pitești; ora 17 Dinamo Buc. — Știința Craiova.

HANDBAL: Teren Dinamo, ora 17,30: Selecționata de tineret a Capitalei — Selecționata orașului Berlin.

Practicați gimnastica de dimineață la domiciliu (II)

COMPLEX DE EXERCIȚII PENTRU COPIII ÎNTRE 7–14 ANI

EXERCIȚIUL I. 20 m mers pe vîrfurile picioarelor — cu bratul stîng sus și brațul drept jos. Brațele perfect întinse. Se fac 2 pași și se arcuiesc brațele spre spate. Pe următorii 2 pași se schimbă brațul drept sus și stîngul jos. Exercițiul se execută în ritm mediu, cu spatele drept.

I. MERS PE VÎRFURI CU ARCUIRI DE BRAȚE 1-2 3-4
II. MERS ÎN ECHILIBRU CU BRAȚELE LATERAL, CU O CARTE PE CAP 1 2 3 4
III. RESPIRAȚIE 1-4 5-8
IV. EXERCIȚII DE TRUNCHI - BRAȚE ȘI PICIOARE 1-2 3-4 5-6 7-8
V. EXERCIȚIU SIMPLU DE ABDOMEN ȘI BRAȚE 1-2 3-4
VI. RĂSUCIRI DE TRUNCHI 1-2 3-4
VII PUNTEA 1-2 3-6 7-8
VIII MERSUL PITICULUI

EXERCIȚIUL II. Din mers cu brațele lateral. Timpul 1. Pas cu dreptul și îndoirea genunchiului stîng la piept. Timpul 2. Sprijin pe piciorul drept, întinderea piciorului stîng din genunchi. Timpul 3. Se rămîne în sprijin pe piciorul drept. Din nou îndoirea genunchiului stîng la piept. Timpul 4. Coborîrea piciorului stîng, pas pe stîngul și se reia exercițiul cu dreptul, de 5 ori cu fiecare picior.

EXERCIȚIUL III. De respirație. Se va executa după fiecare 2 exerciții de 5 ori din stînd. Brațele pe lîngă corp. În timpii 1—4 se inspiră profund și lent pe nas, concomitent cu ridicarea brațelor sus. În timpii 5—8 se coboară lent brațele și se execută un expir profund pe nas.

EXERCIȚIUL IV. Timpii 1—2. Poziția de plecare din genunchi pe 4 labe. Spatele drept, capul sus, coatele întinse. Timpii 3—4. Îndoirea coatelor, apropierea pieptului de dușumea, cu capul sus și ridicarea piciorului stîng sus întins din șold și genunchi. Timpii 5—6. Revenire în poziția inițială (1—2). Timpii 7—8. Același ca timpii 3—4, de data aceasta însă cu ridicarea piciorului drept de 5 ori cu fiecare picior.

EXERCIȚIUL V. Poziția de plecare culcat pe spate cu brațele pe lîngă corp. Timpii 1—2. Ridicarea trunchiului sus cu spatele drept, cu capul sus și cu brațele sus. Se execută 2 arcuiri de brațe spre spate. Timpii 3—4. Revenire în poziția de plecare, relaxare. Exercițiul se repetă de 8 ori. Ritm mediu.

EXERCIȚIUL VI. Din stînd cu brațele întinse înainte. Timpii 1—2. Răsucirea trunchiului la dreapta cu arcuire, cu genunchii perfect întinși și tălpile picioarelor lipite de dușumea. Brațele și capul urmăresc mișcarea trunchiului. Picioarele și șoldurile nu se răsucesc. Timpii 3—4. Același spre stînga, prin trecere directă fără oprire în poziția inițială. Exercițiul se execută în ritm vioi, de 6 ori în fiecare parte.

EXERCIȚIUL VII. Poziția de plecare șezînd cu picioarele întinse și brațele întinse sprijinite pe dușumea cu palmele. Timpii 1—2. Îndoirea genunchilor cu tălpile pe dușumea. Timpii 3—6. Ridicarea în așa fel încît trunchiul și abdomenul să fie în linie dreaptă. Timpii 7—8. Revenire în șezînd, cu genunchii îndoiți. Exercițiul se execută de 6 ori.

EXERCIȚIUL VIII. 10 m mers cu genunchii în genuflexie, cu legănare, cu brațele la ceafă. Spatele drept și capul sus. Se începe cu 5 m. Se crește progresiv distanța.

COMENTARIUL MEDICULUI

Exercițiile din această perioadă trebuie să asigure o bună dezvoltare a brațelor, antebrațelor, musculaturii abdominale și a spatelui, cît și reflexul de postură corectă.

Primul exercițiu se va face cu abdomenul supt, fapt care combate hipotomia abdominală, în timp ce mișcarea de brațe întărește musculatura umerilor.

Mersul în echilibru, cu brațele lateral, se va executa cu o carte sau un mic sac de nisip pe cap. Prin aceasta se ajută la formarea reflexului de ținută corectă. Cartea se va pune pe creștet, cu bărbia la orizontală.

Exercițiul de respirație se repetă după două exerciții de gimnastică, asigurînd o oxigenare bună a sîngelui. Respirația corectă are un efect deosebit de important în această perioadă de vîrstă, cînd afecțiunile căilor respiratorii sînt foarte frecvente.

Mișcarea combinată de trunchi, brațe și picioare întărește musculatura brațelor, antebrațelor și combate cifoza (adică rotunjirea prea accentuată a spatelui, la care au tendință școlarii).

Următorul exercițiu se va face la început cu vîrful piciorului sprijinit sub o mobilă, în ritm mediu. Prin aceasta se întărește mult musculatura abdominală și a spatelui.

Răsucirea de trunchi tonifică mușchii transverși și oblici abdominali, cît și musculatura lombară.

Puntea corect executată antrenează mușchii pieptului, brațelor, abdomenului și ai spatelui.

Deși este un exercițiu simplu ca aspect, mersul piticului solicită întreaga musculatură posterioară. Se va executa la început numai cîțiva metri, crescînd progresiv. Are efect și asupra echilibrului.

Să nu uităm că exercițiile se vor face la început din elan pînă ce organismul se adaptează la efort. Corect executate dimineața sau după masă (cel puțin trei ore după masa de prînz) ajută la formarea unei musculaturi tonice, care suportă cu ușurință oboseala acumulată prin șederea în bancă.

VOLEI

Ediția 1966—1967 a campionatelor republicane

În desfășurarea campionatelor republicane, ediția 1966—1967 au survenit cîteva modificări față de edițiile precedente, pe care le aducem la cunoștință cititorilor noștri. Astfel, seria a II-a a campionatului categoriei A se va desfășura sub numele de categoria B și va cuprinde două serii, atît la masculin cît și la feminin, dintre care o serie formată numai din echipe studențești. Se vor reînființa turneele finale pentru echipele de categoria A, la care vor participa formațiile clasate pe primele patru locuri — la feminin și primele 6 locuri — la masculin, după terminarea campionatului.

Și acum, iată echipele care vor lua startul în întrecerile campionatelor republicane. CATEGORIA A *masculin*: **Rapid, Dinamo, Steaua, Tractorul, Politehnica Brașov, Progresul Brăila, Petrolul Ploiești, Politehnica Timișoara, Minerul Baia Mare, Știința Galați, Viitorul Bacău și Alumina Oradea (ultimele promovate din seria a II-a a campionatului categoriei A);** *feminin*: **Dinamo, Rapid, Farul, Combinatul poligrafic Buc., C.S.M. Sibiu, Universitatea Cluj, Penicilina Iași, Știința Craiova, I.C.F. Buc., Țesătura P. Neamț (ultimele două promovate din seria a II-a).**

CATEGORIA B *masculin, seria I:* **Farul Constanța, Inainte Timișoara, Electroputere Craiova, Progresul Buc., Ind. Sîrmei C. Turzii, Semănătoarea Buc., Progresul Suceava, C.S.M. Cluj, I.C. Arad — cea de a 10-a echipă va fi desemnată de F.R.V.** *Masculin, seria a II-a:* **Politehnica Cluj, Politehnica Iași, Știința Petroșeni, I.C.F. Buc., I.M.F. Tg. Mureș, Univ. Buc., Construcții Buc., Medicina Buc., Univ. Craiova, Univ. Timișoara.** *Feminin, seria I:* **Metalul Buc., Partizanul roșu Brașov, Progresul Buc., Sănătatea Arad, Voința M. Ciuc, Progr. Tîrgoviște, Drapelul roșu Sibiu, Confecția Botoșani, Corvinul Deva, Liceul N. Bălcescu Cluj.** *Seria a II-a:* **I.M.F. Tg. Mureș, Politehnica Brașov, Universitatea Buc., Medicina Buc., I.S.E. Buc., Inst. pedagogic Pitești, Medicina Cluj, Politehnica Galați, Universitatea Timișoara, Universitatea Iași.**

Campionatul de calificare, etapa pe asociație, se dispută pînă la 1 septembrie.

Campionatele europene de natație

(Urmare din pag. 1)

tea cu Bulgaria, luni la ora prînzului cu Turcia, iar marți dimineața cu puternica reprezentativă a U.R.S.S. Lotul român, alcătuit din: *Ștefănescu* și *Frățilă* — portari, *Zahan, Grințescu, Mărculescu, Fleșeriu, Kroner, Novac, Firoiu, Zamfirescu* și *Popa* a susținut vineri două antrenamente: unul, dimineața, în compania unei selecționate americane aflate în turneu în Europa, al doilea, după-amiază, alături de reprezentativa Suediei.

După disputarea meciurilor din cele patru serii, vor urma semifinalele, pe grupe: primele două echipe din seriile A și B. vor forma grupa I semifinală, cele din seriile C și D vor alcătui grupa a II-a. Rezultatele din serii vor conta în grupele semifinale.

În cursul după-amiezii de vineri, la bazinul central, o adevărată bijuterie, a domnit o mare animație. Însoțit de fosta campioană europeană și medaliată olimpică, *Erika Terpstra*, actualmente o apreciată ziaristă, am luat un prim contact cu acest bazin. Pe un culoar i-am văzut pe brasiștii sovietici *Prokopenko* și *Tutukaev* în sprinturi repetate, alături pe *Jean Mosconi*, marea speranță a înotului francez, cronometrat de fostul campion european *Alex Jany*. Tot vineri, *Cristina Balaban* și *Anca Andrei* au făcut un antrenament de circa 45 de minute. *Angel Șoptereanu, Vasile Costa* și *Vladimir Moraru* au preferat să facă cîteva „cronometre" de verificare, într-un bazin alăturat.

Simbătă, la ora 18,30, va avea loc deschiderea festivă, după care se vor desfășura meciurile de polo Spania—Suedia și Olanda—Ungaria. Sportivii români intră în întreceri duminică: poliștii vor juca cu Bulgaria, *Anca Andrei* și *Cristina Balaban* vor concura în seriile probei de 100 m spate, iar *Vladimir Moraru* va participa la 400 m mixt, alături de *Schiller* (R. F. Germană), *D'Oppido* (Italia), *Wallin* (Suedia), *Schibli* (Elveția), *Madsen* (Norvegia), *Salpa* (Finlanda) și *Kimber* (Anglia). Săritorii *Ion Ganea* și *Pantelimon Decuseară* debutează luni.

DE LA I. E. B. S.

ASOCIAȚIILE SPORTIVE POT ÎNCHEIA CONTRACTE PENTRU REZERVAREA DE BILETE LA JOCURILE DE FOTBAL CE SE DESFĂȘOARĂ ÎN ACEST AN PE STADIOANELE „23 AUGUST" ȘI REPUBLICII.

I.E.B.S. ASIGURĂ CELE MAI BUNE LOCURI CONTRACTANȚILOR, REZERVÎNDU-LE ACELAȘI NUMĂR DE BILETE ȘI LA JOCURILE INTERNAȚIONALE.

Informații la telefonul nr. 21.30.30 interior 95 sau 11.10.05 interior 218.

● La ștrandul Tineretului se primesc înscrieri pentru ULTIMA SERIE LA CURSUL DE ÎNOT PENTRU COPII între 5 și 14 ani și pentru CURSUL DE TENIS DE CÎMP PENTRU COPII ȘI TINERET, între 7 și 14 ani. Înscrierile, între orele 10—13 și 16—19.

● Pentru Turneul internațional de box din 26, 27 și 29 august, de la stadionul Republicii, la care participă boxeri din Tunisia, U.R.S.S. și din țara noastră, biletele se pun în vînzare începînd de miercuri 24 august la casele speciale din str. Ion Vidu, Pronosport calea Victoriei nr. 2, stadionul Republicii și parcul halelor Obor.

Azi, ultima zi la Pronosport!

Azi este ultima zi cînd mai puteți juca la concursul Pronosport de mîine.

Programul de concurs cuprinde prima etapă din turul campionatului categoriei A de fotbal al țării noastre și șase meciuri din campionatul R.P. Bulgaria, întîlniri atractive și interesante, care suscită toată atenția din partea participanților.

Și acum, vă facem cunoștință din timp cu programul concursului PRONOSPORT nr. 35 de duminică 28 august 1966: I. Rapid—U.T.A., II. Dinamo Pitești—Dinamo București, III. Steaua—Politehnica Timișoara, IV. Stiința Craiova—Jiul Petrila, V. Universitatea Cluj—Progresul București, VI. Steagul Roșu—Farul, VII. Petrolul Ploiești—C.S.M.S. Iași, VIII, Progresul Brăila—Siderurgistul Galați, IX. Oltul Rm. Vîlcea—Știința București, X. Chimia Suceava—Dinamo Bacău, XI. C.F.R. Timișoara—C.S.M. Reșița. XII. Industria sîrmei Cîmpia Turzii—Crișul Oradea. XIII. Minerul Baia Mare—C.S.M. Sibiu.

LOTO

La tragerea Loto din 19 august 1966, au fost extrase din urnă următoarele numere:
7 78 22 73 58 2 1 21 36 83

Premiul special: 7 58 22

Fond de premii: 965 829 lei din care 148 768 lei report la premiul special.

Tragerea următoare va avea loc vineri 26 august 1966, la București.

PRONOSPORT

Premiile concursului Pronosport nr. 33 din 14 august 1966.

Premiul excepțional: 1 variantă a 75 000 lei (un autoturism „Fiat 850" plus 31 000 lei).

Categoria a III-a: 2 variante a 11 564 lei.

Categoria a IV-a: 64 variante a 433 lei.

Report la fondul premiului minim: 57 548 lei.

Premiul excepțional a fost obținut prin tragere la sorți de către participanta Mihai Gabriela din București.

Rubrică redactată de Administrația de stat Loto-Pronosport.